

## ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТЕЙ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

**В статье рассматривается ценностное отношение студентов к занятиям физической культурой. Определяется значимость физической культуры в формировании ценностей здоровья на основе интеграции учебной и внеучебной деятельности студентов.**

**Ключевые слова:** здоровье, ценностные ориентации, физическая культура, студенты.

В последние годы наблюдается устойчивая тенденция ухудшения состояния здоровья молодых людей. Однако, в подавляющем большинстве, работа по сохранению и укреплению здоровья учащейся молодежи и студентов носит стихийный, эпизодический характер.

В современной теории и практике вузовского физического воспитания приоритет по-прежнему отдается формированию только лишь двигательных компонентов и физических качеств обучаемых. Вместе с тем, в ряду основных характеристик молодого специалиста, позволяющих судить о сформированности его личности как будущего профессионала, находятся и культура здоровья, мотивы и ценности здорового образа жизни, уровень направленности на укрепление своего здоровья [2].

Здоровье представляет собой важнейшую ценность не только для самого человека, но и социума в целом. Поэтому общество крайне заинтересовано в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения – это своего рода социальный заказ на воспитание здорового гражданина. Однако, все более очевидным становится тот факт, что только усилиями медицинских работников, ориентированных прежде всего на лечение уже приобретенных заболеваний, а не на их профилактику, справиться со сложившейся неблагоприятной ситуацией не представляется возможным. Сегодня нужны качественно новые подходы к решению сохранения здоровья нации, естественно, не игнорируя то лучшее, что уже разработано в области предупреждения и лечения различных заболеваний.

Если говорить о здоровье конкретного человека, то его (человека), очевидно, будет правомерно рассматривать как некое био – психо – социальное единство, развивающееся и реализующее себя в процессе активного взаи-

модействия с окружающим миром во всем многообразии его проявлений (миром природы, миром людей, миром культуры), а также миром своего «Я». Как био-индивид человек имеет тело, жизнь и здоровье которого обеспечивается полноценным функционированием всех его органов и систем. Как социальное существо, человек является личностью, содержание которой представляет все многообразие его реальных отношений (к природе и обществу, к миру культурных ценностей и к себе как представителю общества, а также субъекту и объекту культуры). Как духовное существо, человек является носителем высших нравственных ценностей, отраженных в его мировоззрении, идейной позиции, в его разуме и тем самым влияющих на его здоровье в совокупности всех его составляющих [1].

Руководствуясь вышесказанным, в человеке можно выделить три составляющих:

- физическую (тело);
- психоэмоциональную (душу);
- интеллектуальную (разум).

При этом физическая составляющая органично включает в себя физиологическую, определяя соматическое здоровье человека, а психоэмоциональная сфера представляет собой средоточие внутреннего мира человека в совокупности с интеллектуальной сферой как источником духовно-нравственного здоровья индивида, является основой его психического здоровья. Функционирование этих сфер во всем многообразии определяет содержание жизни и деятельности человека, а также качество его здоровья.

Рассмотрение проблемы приобщения студенческой молодежи к здоровому образу жизни представляется целесообразным с позиции педагогического подхода, что предусматривает формирование системы конкрет-

ных педагогических воздействий на субъект образовательного процесса. Наиболее значительным потенциалом в этом направлении обладают занятия физической культурой.

Физическая культура рассматривается как неотъемлемый ценностно-значимый компонент процесса вузовского образования. Физическая культура позволяет в реальной педагогической практике выделить и реализовать качества личности будущего специалиста (выпускника вуза) – здоровье, эмоциональную устойчивость, общую культуру, человеколюбие, интеллект, работоспособность, которые в будущем позволят ему выполнять профессиональную деятельность на достаточно высоком уровне [5].

Важнейшим компонентом формирования ценностного отношения к здоровью выступает деятельностный компонент, что предполагает активное включение студента в физкультурно-спортивную деятельность в вузе.

Результатом процесса формирования направленности личности на здоровье являются позитивные изменения в мотивационно-потребностной, ценностной сфере личности студента на базе соответствующей педагогической технологии [9].

В процессе здоровьесберегающей, физкультурно-спортивной деятельности у студентов могут формироваться и воспитываться следующие ценностные ориентации:

- представление о здоровье как ценности;
- общение во время занятий со сверстниками, педагогами, интересными людьми;
- умения здорового образа жизни как способности преумножить, укрепить здоровье, защитить себя от неблагоприятных воздействий среды;
- физкультурно-валеологические знания, умения и достижения как основа определения роли здоровья в самореализации, саморазвитии.

Воспитание у студентов интереса и ценностного отношения к здоровому образу жизни, как показывает наш опыт, должно опираться на выработку у них представления о физкультурно-спортивной и здоровьесберегающей деятельности как о способе включения в систему социальных отношений. Это требует проведения с ними разъяснительной работы: о роли и значении физического воспитания в современном обществе; большом инте-

ресе и внимании, проявляемом к физической культуре и спорту со стороны общества, социальных групп, известных личностей; о единстве спорта, физической культуры и эффективной трудовой и профессиональной деятельности личности; о физической культуре как основном элементе здорового образа жизни; о возможности здорового, физически развитого человека в достижении высокого социального положения [6].

В настоящее время физическая культура и спорт понимаются как значимые социальные феномены, способствующие и преобразованию личности, и социальной реальности в целом.

Как часть общей культуры общества, физическая культура выполняет социокультурные функции: оздоровление человека, образование (обучение + воспитание) личности.

Физические упражнения, применяемые в процессе занятий физической культурой, сами по себе выступают как ценность по отношению к достижению физического благополучия (физической кондиции) занимающихся. Физическая культура несет в себя культурные гуманистические ценности. Совершенствуя духовную и телесную (физическую) природу человека, она определяет высокий потенциал созидания материальных ценностей, составляющих непосредственно физическую культуру и ее главных содержательных элементов (физических упражнений во всем их многообразии) – сферы материального производства, социально-полезной деятельности.

Физические упражнения имеют непосредственное ценностное содержание, как средство стимулирования жизненно важных функций, создание гармонически развитых форм человеческого тела.

Физические упражнения могут рассматриваться и как духовные, гуманистические, эстетические ценности, и как витальные – жизненно необходимые ценности. Как жизненно необходимые ценности, физические упражнения используются человеком для сохранения здоровья, телесного совершенствования. Однако их ценность сохраняется в достаточно-подвижных пределах нагрузки на организм. Физиологическое перенапряжение (перегрузка) вызываемое физическими упражнениями, более опасно для жиз-

ни, чем недостаток двигательной активности. Острое перенапряжение может привести к стремительно развивающимся катастрофическим последствиям (перенапряжение сердца, инфаркты, инсульты и др.) [8].

Как показано в работах Е.П. Ильина, Г.А. Степновой, В.И. Филина только небольшая часть, занимающихся физическими упражнениями ориентируется на ценности, не вытекающие из самого содержания физического упражнения (связь с формированием гражданской позиции, общественное признание). И среди студентов вузов большая часть, как показывают наши наблюдения, видит в физических упражнениях элементы развлечения, эмоциональной разрядки, игры мускулов, накачки силы, достижения внешней привлекательности [6].

Во многом это обусловлено тем, что в студенческом возрасте мотивы и ценности молодого человека достаточно неустойчивы, зачастую зависимы от мнения своих друзей, не имеют прочной социальной основы. Отсюда вытекает крайне важное условие образовательного вузовского процесса – формирование и воспитание у молодых людей мотивационно-ценностных структур сознания, установок на свободную, творческую самореализацию средствами физической культуры.

Таким образом, для того чтобы целенаправленно воздействовать на ценностную сферу студентов, недостаточно сообщать им «готовые» представления о ценном. Необходимо, чтобы в сознании личности сложились ценностные представления, накопленные личностным смыслом, чтобы они верифицировались, превращались проверенные личным опытом реальные мотиваторы социального поведения.

Тот факт, что для человека ведущее место занимают ценности полученные в результате выбора среды так называемых «добровольных» (не навязанных) видов деятельности (спорта, увлечений и т. п.) вряд ли нуждается в доказательстве. Общеизвестно, что от системы ценностей зависит порядок и способы удовлетворения социальных потребностей. Ценности являются важными регуляторами социального поведения человека. Ценностные критерии позволяют объективнее оценивать поступки других, а также свои собственные (с помощью оценочной функции).

Таким образом, от системы ценностей студента во многом зависит:

а) место физической культуры в субъективном мире индивида. Выбирает ли он вообще физическую культуру как основное средство оздоровления из возможных сфер деятельности (является ли физическая культура для него ценностной ориентацией)?

б) удовлетворенность и результативность от занятий физической культурой;

в) линия его поведения, позволяющая человеку жить в гармонии и согласии с окружающими людьми и окружающим миром в целом, поведение, при котором действия студента как структурные единицы жизнедеятельности обеспечивают ему сохранение, укрепление здоровья, как своего, так и окружающих [2].

На наш взгляд, воспитание у студентов ценностного отношения к здоровью, должно рассматриваться как важная составная часть процесса его физического образования. При этом помимо формирования двигательных компонентов, серьезное внимание должно уделяться работе по осмыслению и присвоению нравственных ценностей общечеловеческого характера.

Нравственность – это одна из основных составляемых частей физкультурного образования, одна из форм отражения в сознании человека реальных жизненных отношений. В сознании интегрируются высшие нравственные ценности общества, составляющие общечеловеческие ценности: добро, милосердие, истина, гармония, справедливость, порядочность, достоинство, долг, совесть, ответственность, честь, свободолюбие, дружба, здоровье.

По-настоящему здоровым, а потому и удовлетворительным жизнью может быть только нравственный человек. Формирование нравственных отношений это составная часть ценностей физического образования молодежи. Содержание ценностных ориентаций здесь выражается в предметно-практической деятельности, в результате осуществления которой формируется система отношений человека (отношение к здоровью, к физической культуре как ценности; отношение к людям как общечеловеческая гуманистическая ценность).

Важнейшее значение для становления ценностей здорового образа жизни имеет формирование нравственного поведения как со-

ставной части физического образования личности, ее ориентации в ценностях физической культуры.

Физическое образование органически связано с нравственным воспитанием, а смысл ценности нравственного поведения состоит в деятельности личности, при этом деятельность рассматривается под углом зрения ее общечеловеческой ценности. Только в деятельности (поведении) могут совершенствоваться нравственные поступки. Само поведение оценивается со стороны нравственной регуляции, нравственных требований, соблюдения нравственных норм поведения. Поэтому педагог физической культуры должен быть готов иметь дело с проявлением нравственных ценностей в форме нравственных норм, нравов (нравственных обычаев), нравственных поступков [1].

Прогресс личной системы ценностей у студента быстрее и эффективнее происходит тогда, когда он получает «сигналы» общества (макро- и микросреды обитания), на основе которых осознает ценности, значимые для себя. Подбор ценностей не является самостоятельным самопознанием, а только индивидуальным отношением к существующим, созданным обществом разнотипным ценностям.

Для того чтобы ценности стали личностными, а также для возникновения моральных убеждений, необходимо постоянное преодоление сомнений [7].

В решимости внутренних конфликтов, то есть достижение состояния внутренней гармонии, согласия с самим собой. Устранение сомнений и конфликтов делает здоровьесориентированную позицию индивида более твердой и устойчивой.

В формировании валеологических ценностей и убеждений в процессе физкультурно-спортивной деятельности студентов значительную роль играют эмоции. Без эмоционального переживания конкретное действие остается либо случайным, либо формальным. Если в процессе преподавания физической культуры педагог оперирует лишь когнитивным содержанием, то, по всей вероятности, в отсутствие эмоциональной оценки и переживания студенты будут принимать знания только на словах, на вербальном уровне. Следовательно, усвоение общепринятых норм и

принципов возможно только путем грамотной организации деятельности студентов, при которой они смогут как осознать, так и эмоционально пережить личные аспекты соответствующих норм и принципов [4].

Процесс формирования системы ценностей студента успешно протекает не только в результате воспитательного воздействия на них, включение в тот или иной комплекс мероприятий; не менее важную роль играет жизненный опыт каждого человека, вся та среда, в которой он приобретает.

Жизненный опыт субъектов образовательного процесса давно рассматривается в психологии, педагогике и методике частных наук как средство успешного и сознательного овладения знаниями, преодоление формализма в обучении, активизации обучающихся при усвоении материала и как действенного средства формирования мировоззренческих установок.

В философии понятие «опыт» трактуется как основанное на практике чувственно-эмпирическое познание, как отражение действительности, как единство умений и знаний [6, с. 62].

Исследователями выделяется три вида жизненного опыта студентов:

а) опыт, складывающийся в результате личной практической деятельности и общения (учеба, интересы, круг друзей, атмосфера общения, приоритеты и т. д.);

б) опыт, образующая при повседневном наблюдении реальности (явления окружающей действительности, нравы, обычаи и их проявление, устои, общественное мировоззрение);

в) опыт, приобретаемый через средства массовой информации [1].

Поиски путей оптимального подбора педагогических средств воспитания ценностного отношения к здоровью должны предполагать нейтрализацию (сглаживание) отрицательного воздействия внеучебных отношений студентов и выделения, положительно влияющих источников их жизненного опыта (например, престижности и полезности занятий тем или иным видом физической культуры).

Педагогическое влияние предполагает ориентацию занимающихся на определенное отношение к ценностям здоровья, представление возможности их эмоционального пере-



живания, стимулирование внутренней духовной работы, педагогическую поддержку в момент осуществления выбора, постоянную готовность оказать психологическую помощь. Это требует от преподавателя, чтобы он имел сам собственное отношение к таким ценностям, что позволило бы оказать опосредованное влияние на формирование ценностной позиции студентов [10].

На кафедре физического воспитания регулярно проводятся исследования по изучению мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям по физической культуре.

Изучение отношения студентов к физической культуре как к ценности показывает, что большинство студентов положительно относятся к занятиям физической культурой, но именно 75% не занимаются физическими упражнениями вне учебного процесса в университете. При этом 20% утверждают, что заниматься необязательно. Определяющим мотивом занятий физической культурой и спортом у студентов является желание иметь хороший внешний вид (18%), возможность иметь хорошо развитые физические качества (14%). Несколько ниже значимость мотива укрепления и сохранения здоровья (13%). Эти факты говорят о том, что не каждый студент осознает, что занятия физической культурой и спортом определяют его здоровье.

Результаты опроса показывают, что для многих студентов доминирующим мотивом занятий физической культурой является желание получить зачет по физической культуре без проблем. Если бы зачет был отменен, то 73% опрошиваемых перестали бы ходить на занятия вообще. 17% студентов желают посещать занятия нерегулярно, а только при желании, т. е. время от времени. 10% опрошиваемых вообще не хотят заниматься физической культурой [4].

Эти данные свидетельствуют о том, что потребность в занятиях физической культурой у студентов явно не сформирована, следовательно, отношение студентов к своему здоровью, как к ценности не значительно.

В процессе нашей работы со студентами весьма эффективной формой формирования

ценностей здоровья оказалась интеграция учебной и внеучебной деятельности.

Значительные возможности внеучебной деятельности в решении выдвинутой в нашей работе проблемы видятся нам в том, что эта деятельность предполагает сочетание таких видов деятельности, как отдых, развлечения, творчество. С одной стороны, в процессе занятий физической культурой и оздоровительными видами осуществляется активный отдых, который для студента представляет собой не вызывающий утомления физическую нагрузку, что позволяет снять усталость и напряжение, восстановить физические и духовные силы. С другой стороны, реализуется компенсаторная функция, устраняющая однообразие учебных будней. От своей деятельности во внеучебной образовательной среде студенты и преподаватели испытывают радость, наслаждение, душевный и эмоциональный подъем. Кроме того, во внеучебной деятельности наиболее ярко раскрывается творческий потенциал студента [3].

Благодаря правильно выстроенной системе внеучебной работы студент приобретает опыт эмоционально-ценностного отношения к разнообразным формам и видам оздоровительной и физкультурно-спортивной деятельности.

В процессе работы наибольший позитивный педагогический результат был достигнут в группах, где имела место интеграция различных форм учебной и внеучебной деятельности, физического воспитания и клубно-оздоровительной работы. Как результат, это нашло отражение не только в развитии физических качеств студентов, но и в сформированности твердой системы ценностных ориентаций и установок на построение собственной программы здоровья.

Достижение крепкого физического и психического здоровья студента немыслимо без осознания себя как уникальности, неповторимости, без его саморазвития и самосовершенствования в процессе физического воспитания. В этом, собственно, и состоит его роль в формировании ценностей здоровья.

28.05.2013

#### Список литературы:

1. Бенин, В.Л. Педагогическая культура: её содержание и специфика / В.Л. Бенин. – Уфа: Изд-во БГПИ, 1994. – 274 с.
2. Глазина, Т.А. Развитие гуманистической направленности студентов в процессе физкультурного образования в вузе: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: / Т.А. Глазина. – Челябинск, 2009.

3. Кабышева, М.И. Повышение предметной компетентности (на материале физической культуры студентов технического вуза). Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Балтийский федеральный университет им. И. Канта. Калининград, 2000.
4. Кабышева, М.И. Технологии профилактики профессионально обусловленных деструкций студентов экономических специальностей. Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. №2. С. 60-65.
5. Найн, А.Я. Прогностическая парадигма гуманизации непрерывного многоуровневого высшего физкультурного образования / А.А. Найн // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №10. – С. 46-47.
6. Образовательно-инновационные технологии: теория и практика: монография / Е.А. Акимова, Е.Н. Алдашова, Т.А. Глазина; под общей ред. проф. О.И. Кирикова. – Книга 4. – Воронеж: ВГПУ, 2009. – С. 192-203.
7. Валетов, М.Р. Формирование здоровьеориентированного сознания студентов как педагогическая проблема / М.Р. Валетов. – Вестник Оренбургского государственного университета. 2006. №06. С. 48-51.
8. Кузьмин А.М., Кондрух А.А., Найн А.А. Формирование социально-экономической компетентности студентов в процессе профессиональной подготовки. / А.М. Кузьмин. – Новосибирск: Сибирский педагогический журнал 2011. №12. с. 183 – 191.
9. Кузьмин А.М., Коровин С.С., Еганов А.В. Становление профессиональной позиции будущего педагога в образовательном процессе вуза физической культуры. / А.М. Кузьмин. – Новосибирск: Сибирский педагогический журнал 2012. №2. с. 170 – 176.
10. Валетов, М.Р. Формирование здоровьеориентированной направленности личности студентов в процессе физического воспитания автореф. дисс. ... канд. пед. наук: / М.Р. Валетов – Челябинск, 2006.

Сведения об авторе:

**Глазина Татьяна Анатольевна**, старший преподаватель кафедры физической культуры  
Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук, e-mail: gvagaagta@mail.ru

**Валетов Максим Рамильевич**, преподаватель кафедры физической культуры

Оренбургского государственного университета, кандидат педагогических наук

460018, г. Оренбург, пр-т Победы, 13, ауд. 3017, тел. 8(3632) 340635, e-mail: vmtt@mail.ru

**UDC 378-052:796:17.022.1:37.037**

**Glazina T.A., Valetov M.R.**

Orenburg state university, e-mail: gvagaagta@mail.ru

**CREATING VALUE IN THE HEALTH OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS**

The article deals with the process of forming the values of health students. Clarifies the concept of health, values.

Key words: health, values, physical education, students.

Bibliography:

1. Benin, VL Teaching culture: its content and specificity / VL Benin. – Ufa BGPI Publishing House, 1994. – 274 sec.
2. Glazina, TA The development of the humanistic orientation of students in the physical education-primary education in high school: Author. diss.... Candidate. ped. Sciences: / TA Glazina. – Chelyabinsk, 2009.
3. Kabysheva, MI Increased subject competence (based on physical culture of students of technical high school). Dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences / Baltic Federal University. Immanuel Kant. Of Kaliningrad, 2000.
4. Kabysheva, MI Prevention technologies professionally caused destructions students of economics. Bulletin of the Orenburg State University., 2012. Number 2. S. 60-65.
5. Nine, AJ Predictive paradigm humanization of continuous multi-level senior physical education / AA Nine // Theory and Practice of Physical Culture. – 1995. – №10. – S. 46-47.
6. Educational and innovative technologies: theory and practice: a monograph / EA Akimov, EN Aldashova, TA Glazina, under the general editorship. prof. OI Kirikova. – Book 4. – Voronezh, Volgograd State Pedagogical University, 2009. – S. 192-203.
7. Jacks, MR Formation of health consciousness of students as a pedagogical problem Skye / MR Jacks. – Bulletin of the Orenburg State University. 2006. Number 06. S. 48-51.
8. A. Kuzmin, Kondruh AA, AA Nine The formation of the socio-economic level of competence of students in the training. / AM Kuzmin. – Novosibirsk: Siberian pedagogical magazine, 2011. Number 12. s. 183 – 191.
9. A. Kuzmin, S. Korovin, AV Eganov Becoming a professional position of the future teacher in the educational process of high school physical education. / AM Kuzmin. – Novosibirsk: Siberian pedagogical magazine, 2012. Number 2. s. 170 – 176.
10. Jacks, MR Formation zdoroveorientirovannoy orientation of the individual students in the process of physical education Author. diss.... Candidate. ped. Sciences: / MR Jacks – Chelyabinsk 2006.